

A close-up photograph of a woman's hands holding a piece of orange and black lace underwear. The hands are positioned on either side of the underwear, with fingers spread. The underwear features a black lace waistband and a large orange ribbon bow in the center. The background is a warm, yellowish-orange color.

CÁTIA DAMASCENO

Aperta & Solta

Descubra o poder da ginástica íntima

**MULHERES
BEM RESOLVIDAS**

Sumário

Prefácio	03
Minha História	07
O que é pompoarismo?	14
O que os médicos dizem?	17
Em quanto tempo começo a ver os resultados?	21
História das alunas	23
Orgasmo feminino e seus desafios	26
Quem pode praticar?	32
Benefícios sexuais	36
Benefícios para saúde	39
Como funciona?	43
5 principais erros na prática da ginástica íntima	48
Anatomia e estética feminina	55
Ginástica íntima com acessórios	59
Movimentos no pênis	63
7 dias de exercícios (sem acessórios)	66
Como funciona o meu curso?	70
Melhore seus relacionamentos com a ginástica íntima	76

Prefácio

A ginástica íntima passou um bom tempo rodeada por mitos e tabus, porém seus benefícios foram comprovados ao longo dos anos e hoje qualquer mulher pode praticar em qualquer lugar, sem ser julgada ou se sentir culpada por isso. A melhora na lubrificação, o aumento da libido, a diminuição do período menstrual e dos sintomas da menopausa são benefícios que qualquer mulher pode alcançar com alguns dias de prática.

“Apertar e soltar” são os movimentos básicos que treinam a musculatura do assoalho pélvico, que sustenta a bexiga, a uretra, o útero e o reto, para que a mulher consiga contrair voluntariamente o músculo do canal vaginal e assim realizar movimentos específicos que irão aumentar o seu prazer e o do seu parceiro.

Eu vejo que cada vez mais as mulheres têm entendido seu papel na sociedade e buscado sua liberdade: tanto no trabalho, nas questões sociais, na igualdade de gênero, como na sua própria sexualidade.

Nós temos cada vez mais espaço para falar abertamente sobre todas estas questões, e devemos buscar crescer dentro disto para que possamos descobrir como sermos mais empoderadas e livres, principalmente sobre as questões sexuais, pois muitas mulheres ainda são reprimidas neste sentido ou sofrem com traumas que hoje as impedem de ter uma vida sexual plena.

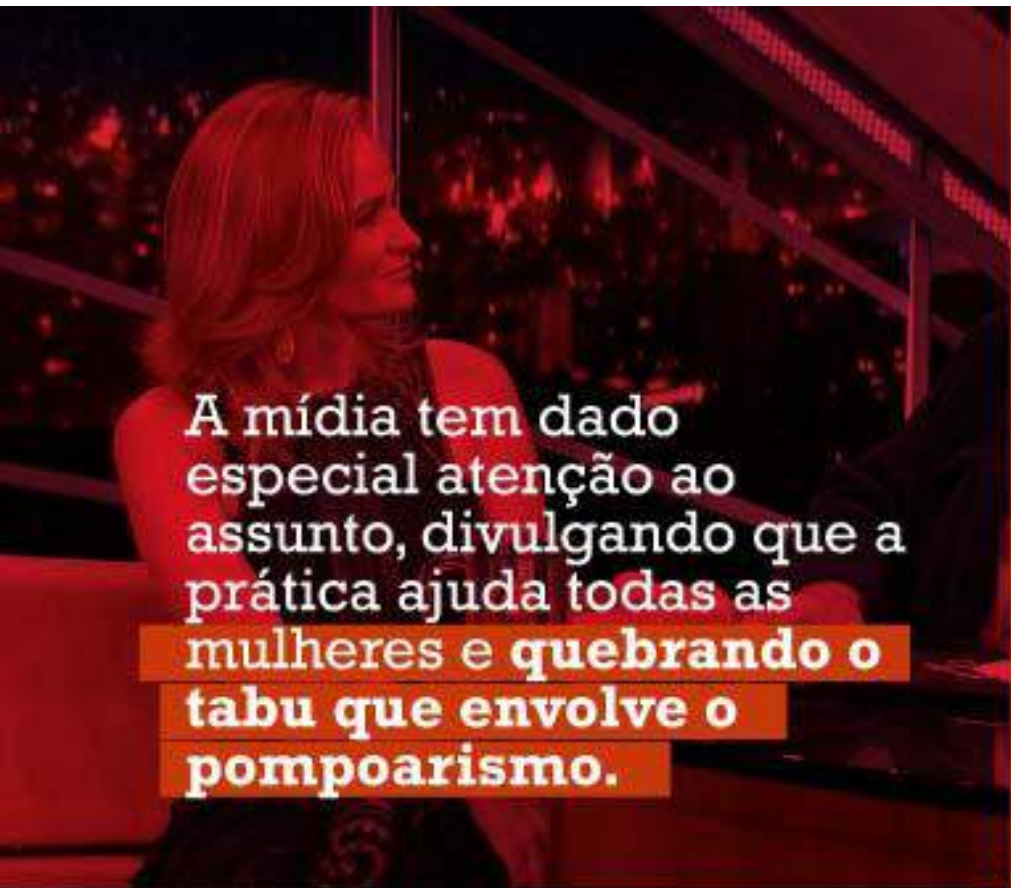


A ideia deste **livro digital** é conversar sobre este assunto tão importante e repassar algumas dicas que podem auxiliar as nossas vidas, afinal, uma mulher bem resolvida com ela mesma é bem resolvida na sua profissão, na sua família e no seu relacionamento.

Desenvolver melhor este lado sexual não ajuda somente na hora do sexo, muito pelo contrário, e eu vivi isso. Desenvolver meu lado sexual me fez sentir mais feminina, mais confiante e mudou a pessoa que eu era.

Praticar estes exercícios não me fez sentir apenas confiante, me fez ter consciência do meu corpo, da mulher que sou e me fez acreditar que eu era capaz de reescrever minha história e ter uma vida sexual feliz. Pode ser que você esteja buscando salvar seu relacionamento, pode ser que você esteja se exercitando para ter uma gestação mais confortável, pode ser que você tenha se divorciado e está se redescobrando, ou mesmo que você seja uma jovem que busca todos os benefícios da ginástica íntima: não importa o porquê, aqui estamos todas juntas com o objetivo de sermos melhores, principalmente, para nós mesmas.

Nos últimos anos, a ginástica íntima vem ganhando cada vez mais adeptas de todas as idades pela série de benefícios que oferece.



A mídia tem dado especial atenção ao assunto, divulgando que a prática ajuda todas as mulheres e **quebrando o tabu que envolve o pompoarismo.**



GLAMOUR



GAZETA

bolsa

CATRACA LIVRE

EXTRA

marie claire

VILA MULHER

DAQUIDALI

delas

Doutissima

Minha História



Eu, como muitas mulheres, cresci em uma família na qual não se falava quase nada sobre sexo. O assunto era tabu, eu tinha dúvidas e não tinha ninguém com quem eu pudesse conversar. Minha sexualidade foi reprimida durante minha infância e adolescência, e isso teve reflexos na minha vida adulta. Acabei me casando nova e descobri que o sexo era um problema para mim. Eu tinha bloqueios, não conseguia me soltar na cama e isso era muito ruim para o meu relacionamento. O sexo era algo que não me dava tanto prazer, eu me sentia na obrigação de ter que fazer aquilo. Além do mais, eu e meu ex-marido sempre fazíamos as mesmas coisas, era sempre "papai e mamãe", não tinha nenhum estímulo maior, nenhuma novidade. A gente ia pro quarto sabendo como ia começar e quando ia terminar. Quando terminava, eu ficava deitada na cama sozinha me perguntando se o sexo iria ser pra sempre assim. Eu não me sentia feliz nem satisfeita.



fragilidade...

De vez em quando, eu encontrava algumas amigas e elas contavam suas aventuras sexuais. Eu não sabia nada daquelas sensações que elas descreviam. Eu nunca tinha sentido meu coração acelerando e parecendo que ia sair pela boca. Eu pensava: "vai ver que ter orgasmos não é para mim".

Aí eu engravidei do meu primeiro filho. Eu era muito nova e o casamento não era bem aquilo que eu imaginava que seria. Então eu foquei na maternidade, deixei a relação de lado e não fazia mais nenhuma questão de sexo. Às noites na minha casa eram sempre com um silêncio ensurdecedor, eu e ele trocávamos apenas meias-palavras e mal cruzávamos os olhares, com isso, começamos a dormir em quartos separados. Eu me isolei e cuidava do meu filho sozinha. Eu não queria ser procurada, pelo contrário, queria me esconder para não ter que ter relações. Era assim que iria ficar meu casamento para sempre? Por que pessoas que se amam acabam se afastando? Nós éramos casados, tínhamos um filho lindo. O que havia de errado?

Pouco tempo depois, eu fiquei grávida do meu segundo filho. Eu não sei nem como consegui engravidar. Nós mal nos encontrávamos, e quando fazíamos sexo eu fazia questão de não olhar para ele. Era algo repugnante para mim, mas eu preferia fazer a ter que ficar ouvindo as constantes reclamações e humilhações dele.

Para mim, a culpa do meu relacionamento estar péssimo não era do sexo. Eu achava que isso não era tão importante, que dava pra levar a relação de qualquer jeito, e que se eu não sentia prazer nem tinha orgasmos deveria conviver com aquilo, mas eu estava enganada. Eu e ele já não falávamos a mesma língua, nossas conversas estavam cheias de humilhações, nossa casa era um campo de batalha. Chegar em casa e dar de cara com ele era algo que me dava repulsa. Ele repetia constantemente que eu não era bonita, que o sexo era horrível e que eu tinha virado uma mãe e esquecido de ser esposa. E o pior é que neste último ponto ele tinha razão.

Então nós nos separamos. Eu saí deste relacionamento com a autoestima fragilizada, sem confiança em mim mesma e com dois filhos pequenos para criar sozinha.

À época da separação eu já tinha formação em Fisioterapia com especialização em uroginecologia, área que estuda os músculos do canal vaginal. Eu atendia grávidas, ensinando exercícios que auxiliam durante a gestação e na hora do parto, até que algumas gestantes começaram a comentar que os exercícios que eu estava ensinando estavam trazendo outros benefícios...

Bem, a verdade é que mesmo ensinando os exercícios de ginástica íntima e conhecendo os benefícios para a saúde e o sexo, eu não praticava. Eu achava que aquilo não funcionaria para mim. Eu já tinha tido dois filhos e minha área sexual era muito mal resolvida, eu sequer conseguia pensar nisso. Porém, com o passar do tempo, as mulheres começaram a me confidenciar sobre seus relacionamentos: o sexo estava muito mais prazeroso e a libido estava incontrolável. Elas sentiam muito mais desejo e seus parceiros estavam amando a novidade. O que estava acontecendo? Eu comecei a ficar muito curiosa sobre aqueles "efeitos".

Tudo o que aquelas mulheres me contavam... O desejo insaciável, os orgasmos alucinantes, a vontade de pegar o parceiro de surpresa. Será que um dia eu também conseguiria sentir tanto prazer? Eu queria sentir tudo aquilo, queria ter desejo e me sentir desejada, e eu sabia que não era a única que sofria por não ter relações sexuais prazerosas.

Então eu comecei **a praticar a ginástica íntima** e percebi que meu corpo começou a reagir a alguns estímulos em pouco tempo. **Só de fazer algumas contrações o meu corpo já ficava com calafrios.**



Eu comecei a imaginar como seria quando eu estivesse com um homem, e eu nem acreditei quando pensei a primeira vez nisso... Eu com um homem de novo! Eu comecei a sentir desejo e a ter mais confiança em mim mesma. Eu estava louca para testar aquele turbilhão de sensações que eu estava sentindo. Como será que seria o sexo depois daqueles exercícios? Será que o homem iria perceber?

Com algum tempo de exercício eu já me sentia outra mulher. Minha autoestima aumentou, eu comecei a me sentir mais feminina e mais atraente. Com isso, tive coragem de experimentar tudo aquilo que eu vinha praticando. Eu tive experiências incríveis que nunca tinha tido na vida. Eu descobri diversas maneiras de ter e dar prazer. Minha libido estava a mil e quando fazia os movimentos de ginástica íntima durante o sexo meu parceiro ia à loucura. Eu jamais iria imaginar que algo tão simples como aqueles exercícios dariam uma reviravolta na minha autoestima e na minha sexualidade.

Muitas amigas minhas perceberam a diferença, comentavam que eu estava mais alegre, mais radiante e mais bonita. Eu achava graça e contava o que estava fazendo. Claro que tinha a ver com o sexo incrível, mas tinha muito a ver com o fato de eu ter me redescoberto, de eu conhecer mais o meu corpo, de focar em mim.



Foi então que algumas amigas começaram a se abrir mais comigo. Confidenciavam a frustração na vida sexual, comentavam que sofriam muito com baixa autoestima e muitas sequer tinham tido um orgasmo na vida. Enquanto escutava eu só conseguia pensar: “eu era exatamente assim e ninguém sabia disso”. Só que eu havia mudado, e é por isso que elas me procuravam, mas se eu tinha conseguido mudar, qualquer mulher conseguiria.

- Especializei-me em sexualidade, sensualidade e saúde da mulher, e decidi montar com estas amigas um grupo para que pudéssemos conversar abertamente sobre este assunto e para eu ensinar as técnicas dos exercícios da ginástica íntima. E nós sabemos como são as mulheres, né? Uma foi contando para a outra e em pouco tempo meu celular não parava mais. Várias mulheres me procuravam para entender do que suas amigas tanto falavam. Com o tempo, a procura aumentou e eu passei a ter várias turmas. Nessas turmas eu escutei experiências maravilhosas de mulheres que saíram de relacionamentos destrutivos e passaram a se sentir plenas e confiantes. A ginástica íntima virou febre em Brasília e meu nome ficou conhecido em toda a cidade.



Isso já tem mais de dez anos, e desde então mais e mais mulheres me procuram porque querem saber desta novidade e também querem ter suas vidas transformadas. Como a demanda estava grande neste último ano, eu senti a necessidade de expandir estas turmas e vi na Internet a possibilidade de falar para muitas mulheres em diversas regiões do país. Foi assim que surgiu meu curso online sobre ginástica íntima, um dos primeiros do país. O sucesso do curso foi estrondoso. As mulheres me mandam diariamente centenas de e-mails contando como seus relacionamentos, e orgasmos, melhoraram.

É incrível como simples cuidados transformam a gente. Hoje eu sou uma mulher completamente diferente do que eu era há 15 anos. A cada dia eu tenho mais vontade de cuidar de mim, das pessoas que estão à minha volta e, claro, descobrir coisas novas no sexo! Eu recuperei minha confiança e há dez anos conheci um grande homem que hoje compartilha estas experiências comigo. Ele me lembra toda manhã como sou linda e nosso relacionamento é maduro e saudável. Nós nos casamos e eu tive mais dois filhos lindos. Hoje sou uma mulher realizada emocionalmente e sexualmente, e continuo praticando a ginástica íntima como forma de melhorar meu desempenho no sexo, a minha saúde e claro me sentir sempre mais poderosa.



CADA
DIA EU
TENHO
MAIS
VONTADE
DE CUIDAR
DE MIM
[...]
[...]



Capítulo 1

O que é pompoarismo



O que é Pompoarismo ?

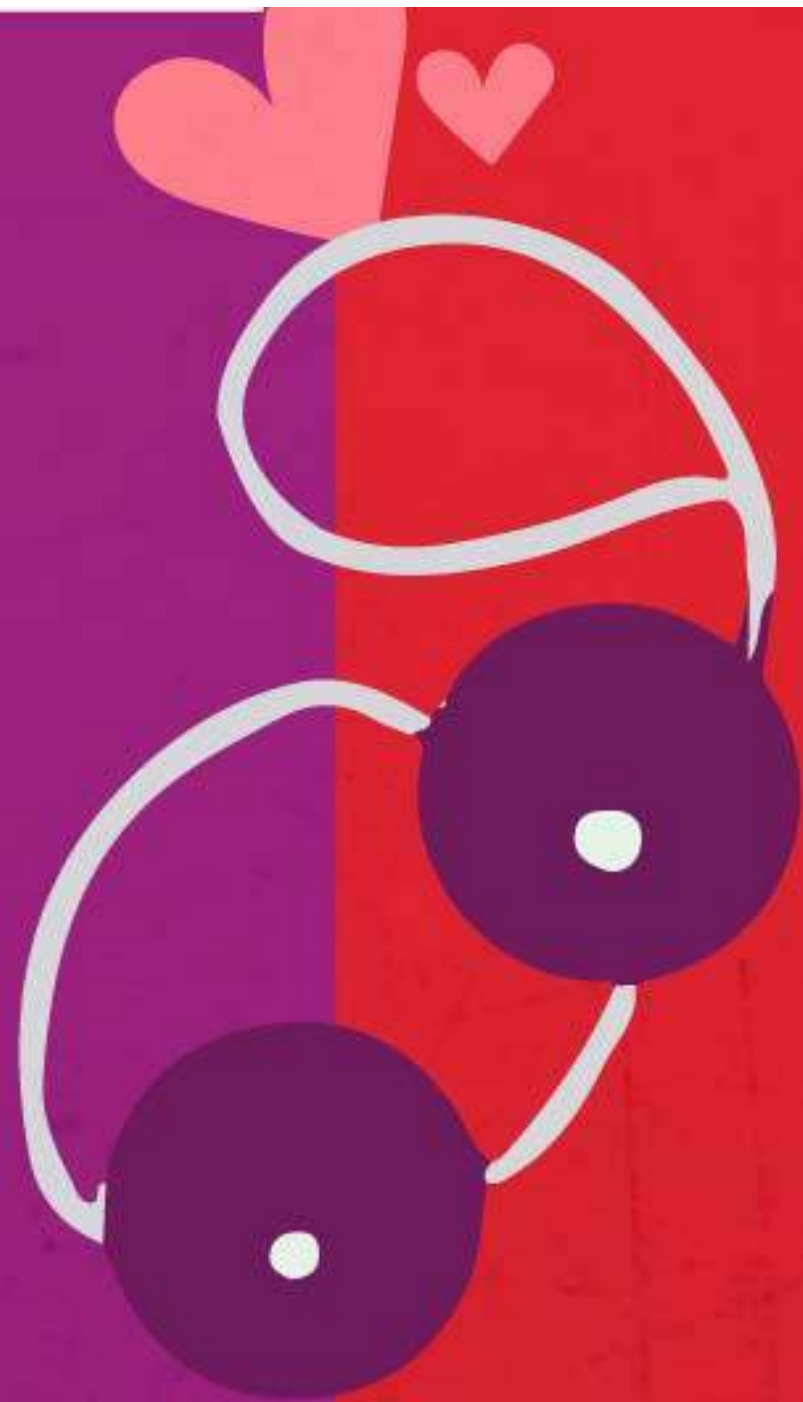
Pompoarismo, ou ginástica íntima, é uma técnica de contração e relaxamento do canal vaginal que proporciona vários benefícios para a saúde da mulher e para a sexualidade feminina. Os benefícios variam desde a amenização das cólicas menstruais e sintomas da menopausa, até o aumento da lubrificação e o tratamento dispareunia (dor na hora da penetração).

Os músculos que são exercitados são os músculos do assoalho pélvico, que sustentam alguns órgãos internos do baixo ventre, como a bexiga, a uretra, o útero e o reto.

O pompoarismo surgiu no ocidente, mais especificamente no sul da Índia, e remonta a mais de 1500 anos porém só ficou conhecido no meio médico quando um ginecologista norte americano de nome Arnold Kegel por volta de 1950 desenvolve exercícios para suas pacientes que tinham problemas.

A descoberta da melhora do desempenho na hora do sexo despertou a curiosidade de muitas mulheres. A partir disto, descobriu-se que toda mulher pode praticar os exercícios de Kegel, e não somente aquelas mulheres que sofrem com problema de incontinência urinária.

Os exercícios de Kegel são os mesmos da ginástica íntima, o de contração e relaxamento do canal vaginal. As mulheres começaram então a praticar os exercícios de Kegel para conseguir melhor desempenho no sexo e mais benefícios para a saúde.



Capítulo 2

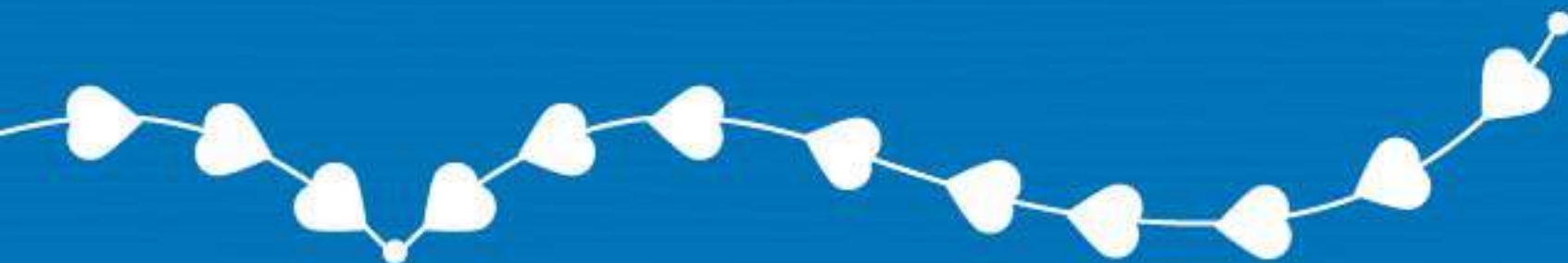
O que os médicos dizem

O que os médicos dizem



"A ginástica é simples e pode ser praticada por mulheres de todas as idades acompanhadas de um profissional. Eu recomendo a ginástica íntima porque acredito que é válido melhorar tudo aquilo que nos incomoda. Exercitar o canal vaginal é sempre importante para a série de benefícios que a ginástica traz tanto para a saúde como para o sexo."

Dra. Ginecologista
Geovanna Mendonça de Melo
CRM/DF 7911



Segundo a ginecologista brasileira Geovanna Mendonça de Melo, a prática do pompoarismo é válida para a mulher conhecer a si mesma, já que as mulheres são as que mais enfrentam tabus acerca de sua sexualidade. A ginástica íntima é fundamental para a conscientização corpórea, faz com que a mulher entenda como é seu corpo e quais os seus limites.

Além disso, a médica afirma que a prática da ginástica íntima fortalece o tônus do períneo, o que auxilia no tratamento de algumas doenças, como a incontinência urinária e o vaginismo, e tem como consequência a melhora do prazer sexual.

Geovanna conta que o pompoar voltado para o show e as performances de entretenimento são algo que não pertencem a nossa cultura. Atualmente algumas áreas da medicina e da fisioterapia estudam exclusivamente os benefícios da ginástica.

● Libido

Para a médica, a libido é algo muito particular, pois tem a ver com como a mulher se sente com relação ao seu corpo e ao seu psicológico. A mulher que decide que quer aumentar sua libido já tomou uma grande decisão, pois é a partir da cabeça que começamos a mudar isso. A maior circulação de sangue na região da musculatura do assoalho pélvico aumenta a lubrificação, o que já deixa a mulher com mais vontade de ter relações sexuais.

● Gravidez

A médica conta que indica a ginástica íntima para as grávidas que a procuram: “As gestantes que têm pré-natal de baixo risco e uma gravidez sem intercorrências podem praticar sem o menor problema. O pompoarismo ajuda no aumento da lubrificação do canal vaginal e no fortalecimento da vagina, estes fatores são importantes tanto para antes do parto como para a recuperação. Porém eu recomendo que as grávidas façam os exercícios sempre acompanhadas de um profissional”.

● Menopausa

A menopausa é a diminuição da produção dos hormônios femininos devido à idade. Entre as consequências disso estão a diminuição do colágeno e do tônus do corpo de uma forma geral, o que afeta diretamente a parte interna do corpo da mulher e gera problemas como a flacidez vaginal e incontinência urinária.

A ginástica íntima faz com que o sangue circule melhor, e isso irriga mais os tecidos, o que melhora a distribuição dos hormônios na corrente sanguínea, amenizando assim alguns sintomas da menopausa.



Capítulo 3

Em quanto tempo começo a ver os resultados





Em quanto tempo
começo a ver
os resultados



A resposta para esta pergunta varia de mulher para mulher, pois cada organismo irá reagir de uma forma.

Algumas alunas relataram que já sentiram os primeiros resultados com sete dias de exercício, mas a maioria das mulheres consegue perceber as mudanças no primeiro mês.

O fato é que, em pouco tempo, cerca de dez dias, você irá começar a ter mais prazer na relação sexual, e com um mês de prática você consegue realizar alguns movimentos mais complexos no parceiro.

Um dos fatores primordiais para que você consiga os resultados é a disciplina. Eu mesma, no início da prática, levei tempo para ter disciplina, e conseqüentemente, levei tempo para conseguir os primeiros resultados. Quando vi que meu corpo era realmente capaz de fazer tudo isso e como eu me sentia melhor com os exercícios, eu não deixei de praticar um dia sequer, e a cada dia meu corpo ganha mais força e eu me sinto mais poderosa, além de surpreender meu marido.

Capítulo 4

História das alunas

Denise Campina

Estou feliz e entusiasmada para o meu aniversário de 50 anos graças à prática do pompoarismo que aprendi com Cátia Damasceno. Hoje não tenho mais problemas com a falta de lubrificação durante o sexo e nem as recorrentes crises de infecção urinária. A cada dia me sinto mais segura e mais feliz. Eu me amo cada vez mais.



Mara Fountoura

Tenho 47 anos, sou mãe e avó. Comprei o curso já faz um tempo, mas só há duas semanas comecei a praticar os exercícios. Com pouco tempo já tem algo acontecendo por aqui e estou amando! A libido melhorou muito e sinto que vai ficar ainda melhor. Estou feliz da vida!





Nadia Cristina Campos Silva

Pratico o pompoarismo há um ano sob a orientação da Cátia e isso mudou a minha vida. Depois do meu último parto normal eu fiquei com os músculos vaginais enfraquecidos e estava começando a ter pequenas perdas urinárias ao espirrar ou tossir muito. Sem falar em muita cólica menstrual, que tive minha vida inteira. Hoje não sofro com mais nada disso. Os exercícios do curso são muito bem explicados e a Cátia está sempre pronta a sanar nossas dúvidas. Tem também a melhora imensa na minha vida sexual, agora com orgasmos maravilhosos! O maridão também agradece (virou fã número 1 da Cátia!)



Ana Paula de Oliveira

Procurei o curso de pompoarismo da Cátia porque estava sofrendo com problemas de infecções recorrentes, falta de lubrificação e dor no ato sexual. Meu primeiro benefício foi ter de volta a minha autoestima que havia perdido por conta desses problemas. O segundo benefício foi a diminuição das cólicas. Já o terceiro, e melhor de todos, foi a devolução da minha libido, bem como a volta da lubrificação. Viver sem dor e voltar a sentir as boas sensações do momento a dois é mais que uma vitória para quem não sabia mais o que fazer.



Capítulo 5

Orgasmo feminino e seus desafios



Orgasmo feminino e seus desafios

Muitas mulheres têm dificuldade em chegar ao orgasmo, e isso não tem uma causa específica: pode ser um bloqueio emocional, traumas passados, dor na hora da relação ou mesmo falta de concentração na hora do ato que faz com que a mulher fique dispersa e pensando em outras coisas que não em seu próprio prazer.

Mas existem diversos meios da mulher alcançar o orgasmo. Tanto a vagina quanto o clitóris são áreas repletas de terminações nervosas que, se estimuladas da maneira correta, podem provocar muito prazer e conseqüentemente o orgasmo feminino.



A ginástica íntima virou febre exatamente por melhorar o desempenho da mulher na hora do orgasmo.

Com a prática dos exercícios a gente consegue ter, inclusive, orgasmos múltiplos!

Como eu já te contei, os exercícios de contração e relaxamento fazem com que a mulher consiga ter total controle sobre a musculatura do canal vaginal, o que faz que ela fique mais "apertadinha" e com maior fluxo sanguíneo na área. Em decorrência destes dois fatos, a fricção entre o canal vaginal e o pênis do parceiro é mais intensa, além é claro, de ela já estar com a libido nas alturas por causa também do pompoarismo.

Vou falar um pouco mais sobre isso e dar algumas dicas de posições que vão te ajudar a chegar lá muito mais rápido.



1

Orgasmo clitoriano

O orgasmo clitoriano acontece com a estimulação do clitóris, e não necessariamente acontece durante a penetração. Por ser uma área externa e mais exposta, o clitóris é mais facilmente estimulado, pois é mais fácil de ser “encontrado”.

Além disso, o clitóris é o ponto mais erógeno do corpo de uma mulher. A masturbação, quando é feita, é outra prática que estimula com facilidade o local e, conseqüentemente, facilita que as mulheres tenham orgasmo desta forma.

Como chegar lá: a estimulação com os dedos ou um sexo oral bem feito nunca falham na hora da mulher atingir o orgasmo clitoriano.



2 **Orgasmo vaginal**

Por ser um ponto interno dentro da mulher e difícil de ser encontrado, este orgasmo também é um dos mais difíceis de serem alcançados. Porém, algumas mulheres relatam que ele é definitivamente o mais intenso.

O orgasmo vaginal ocorre com a intensidade da fricção do pênis na vagina, por isso algumas mulheres preferem quando seus parceiros têm o pênis mais comprido ou mais grosso, depende de cada uma, pois algumas terão mais sensibilidade no canal vaginal e outras no colo do útero.

Como chegar lá: a mulher por cima do homem é uma boa posição para se alcançar o orgasmo vaginal, pois a mulher consegue controlar a intensidade e a velocidade da penetração.



3

Ponto G

O ponto G já foi alvo de muitas polêmicas, mas sua existência já foi comprovada. Ele é do tamanho de uma moeda de 10 centavos e fica localizado abaixo do osso púbico. Para se estimular o ponto G, o movimento deve ser firme, caso contrário, pode ser incômodo.

Como chegar lá: estímulo com os dedos ou com seu parceiro em pé e você deitada funcionam bem. Sobre o orgasmo, uma coisa é certa: a mulher precisa relaxar. Não adianta a gente ficar pensando no que vai preparar para o almoço de amanhã, se alguém vai aparecer de repente, nas coisas que têm que arrumar em casa...

O homem consegue entrar no clima mais rápido porque, normalmente, ele desliga de tudo que está à sua volta, e se ele pode fazer isso, porque não o fazemos também?

O orgasmo é uma das sensações mais incríveis que o corpo humano pode ter, e vale a pena investir em exercícios e posições para que você também possa alcançar este momento.





Capítulo 6

Quem pode praticar



**Todas as mulheres
podem praticar.**

Eu tenho alunas dos
18 ao 70 anos no meu curso
e continuo reforçando que
não há idade para cuidar
da saúde e sentir-se mais
confiante e feminina.

Mulher grávida pode?

Até o terceiro mês não pode, mas depois está liberado. O pompoarismo ajuda no pré e pós-parto, pois exercita a musculatura da região. Mas é sempre bom ter o aval do seu obstetra.

Quem teve endometriose pode?

A mulher que já teve esta doença pode praticar a ginástica íntima. Os exercícios auxiliam a irrigação do local e, conseqüentemente, aumentam os níveis de progesterona. Mais uma vez ressalto a importância de um acompanhamento médico.

Quem tem mioma?

Desde que o mioma não esteja em crescimento, não há restrição para a prática do pompoarismo.

Quem fez histerectomia (retirou o útero)?

A retirada do útero acarreta numa perda significativa da lubrificação vaginal. Com a ginástica íntima a mulher consegue recuperar esta lubrificação.



Quem tem hemorroida pode?

A circulação de sangue no local é um dos fatores que ajuda a melhorar as hemorroidas e a evitar que quem já teve tenha novamente. O pompoarismo é uma das práticas que auxilia a aumentar o fluxo sanguíneo no local e ajuda quem tem este problema.

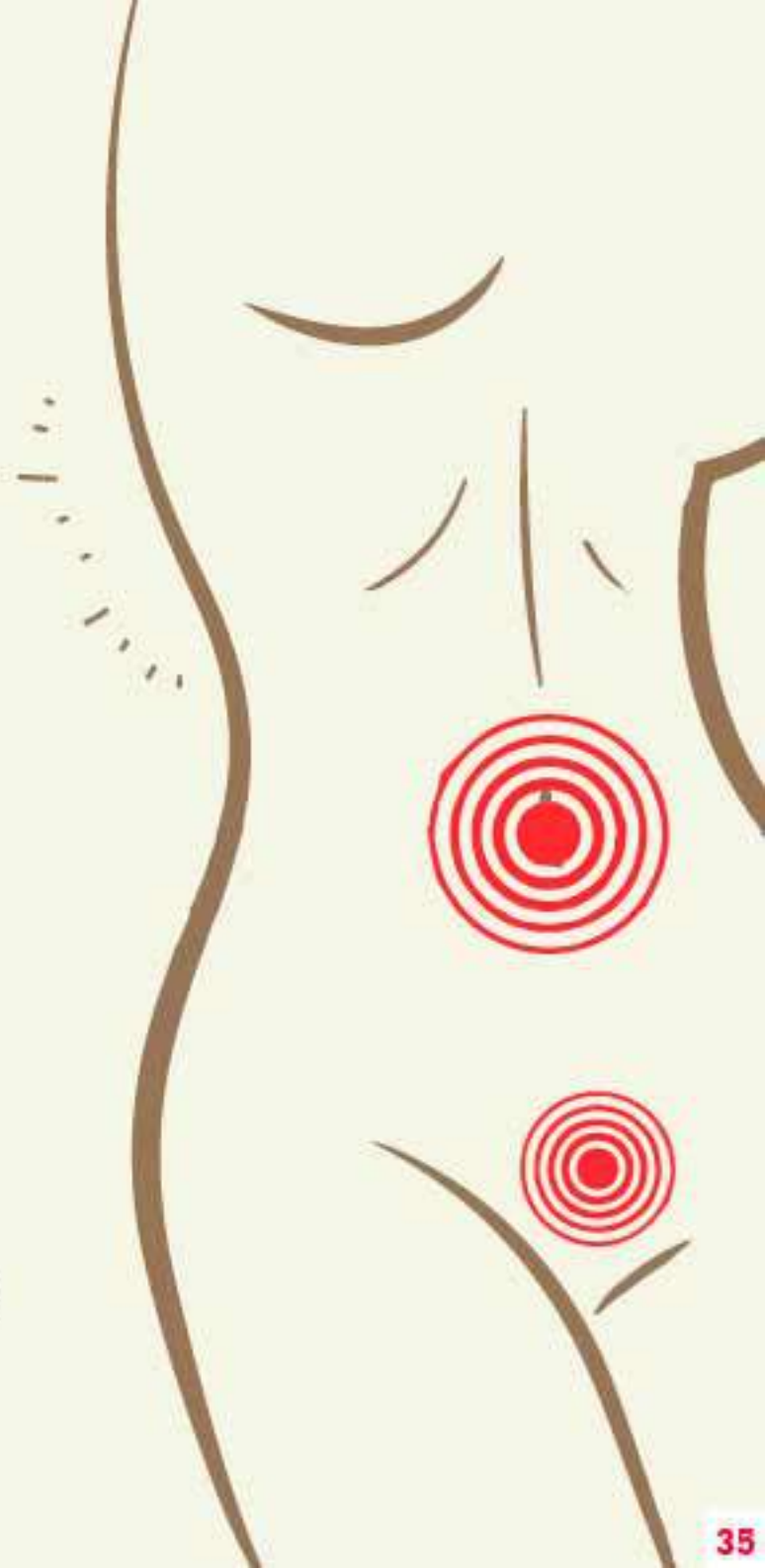
Quem é virgem pode?

Mulheres virgens podem treinar normalmente, a restrição é apenas com relação aos acessórios que não devem ser usados.

Enquanto está menstruada?

Não tem nenhum problema praticar os exercícios enquanto estiver no período menstrual, aconselho apenas que você deixe de usar os acessórios neste período.

A prática do pompoarismo não é aconselhável para mulheres que estão no período de crise da infecção urinária ou da candidíase.





Capítulo 7

Benefícios sexuais

#1 Ajuda no tratamento de anorgasmia (dificuldade em chegar ao orgasmo)

A anorgasmia é uma dificuldade que algumas mulheres sentem em sentir o orgasmo. Geralmente ligada ao orgasmo por penetração, com a prática do pompoarismo o que ocorre é que há um aumento da estimulação das terminações nervosas locais e uma perceptível melhora do autoconhecimento, o que facilita os orgasmos.

#2 Ajuda no tratamento de vaginismo ou dispareunia (contração involuntária da musculatura vaginal e dor na relação sexual)

O vaginismo é caracterizado por ser uma contração involuntária da musculatura vaginal mediante qualquer estímulo externo. Geralmente há uma origem emocional envolvida tais como trauma, vergonha, medo, stress ou até mesmo crenças limitantes. Como o pompoarismo ajuda a mulher a ter um controle sobre sua musculatura ela consegue relaxar voluntariamente na hora da penetração. Porém acho sempre válido um acompanhamento com psicólogo tendo em vista que o pompoarismo vai ajudar com as questões



3 A mulher alcança orgasmos múltiplos e mais intensos

A mulher consegue ter orgasmos múltiplos por razões similares às citadas anteriormente. A mulher que pratica pompoarismo há certo tempo consegue ter controle total da musculatura do assoalho pélvico, portanto consegue fazer movimentos que intensificam a contração da vagina e aumentam a fricção entre as genitálias, assim ela chega ao orgasmo com mais facilidade e mais vezes.

4 Ajuda a retardar a ejaculação do parceiro

Isso acontece porque a mulher consegue alcançar consciência corporal e força suficientes para apertar a base do pênis do parceiro com o períneo e retardar a ejaculação dele.





Capítulo 8

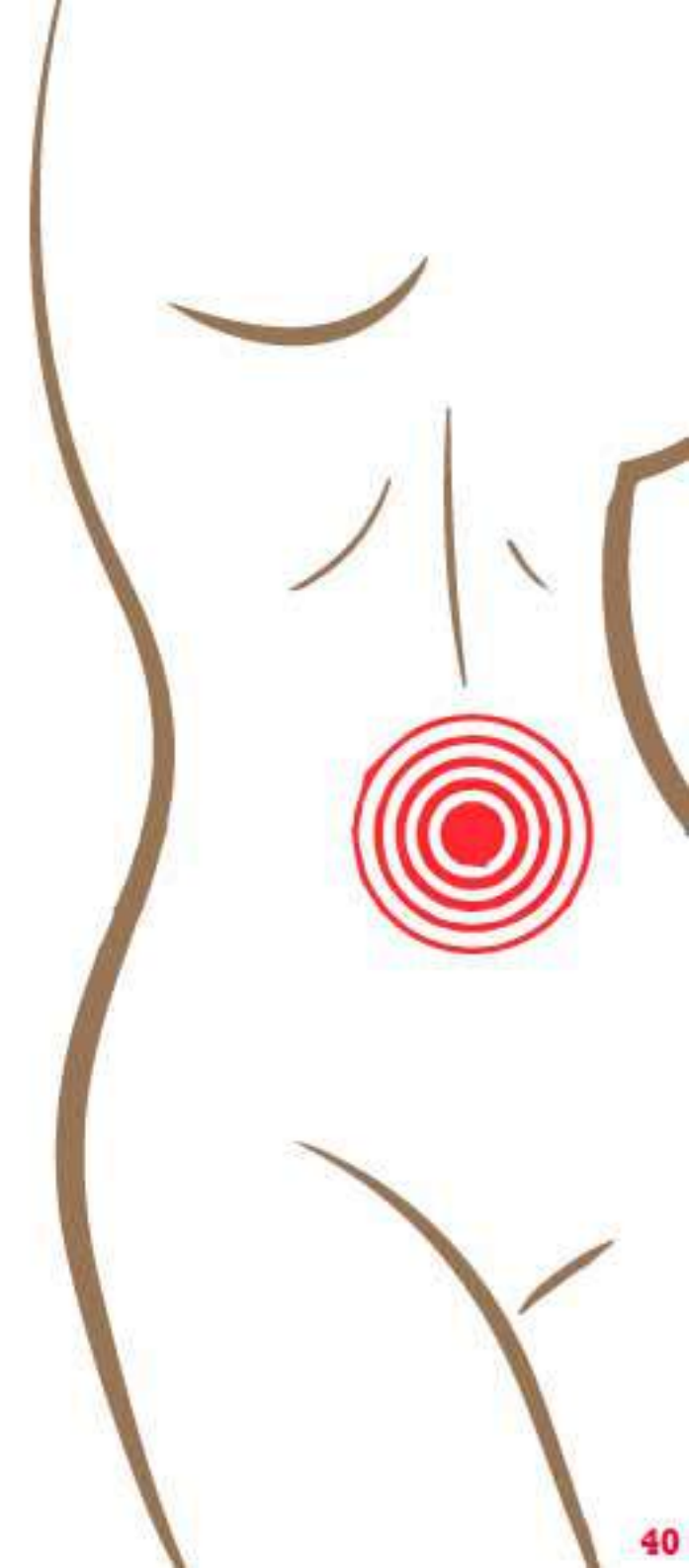
Benefícios para saúde

1 Reduz as cólicas e o período menstrual

As cólicas menstruais são contrações involuntárias do útero para eliminar o sangue e os coágulos formados no endométrio. Com os exercícios a mulher consegue eliminar por completo as cólicas e diminuir o período menstrual pois consegue eliminar o sangue de uma forma mais rápida.

2 Diminui os sintomas da menopausa

A menopausa é quando os ovários e as glândulas secretoras dos hormônios que controlam o ciclo menstrual sofrem alterações causando um desequilíbrio hormonal no corpo da mulher. Os principais sintomas que a ginástica íntima trata são: secura vaginal, redução da libido e dispareunia (dor durante o ato sexual).



3 Melhora o funcionamento do intestino

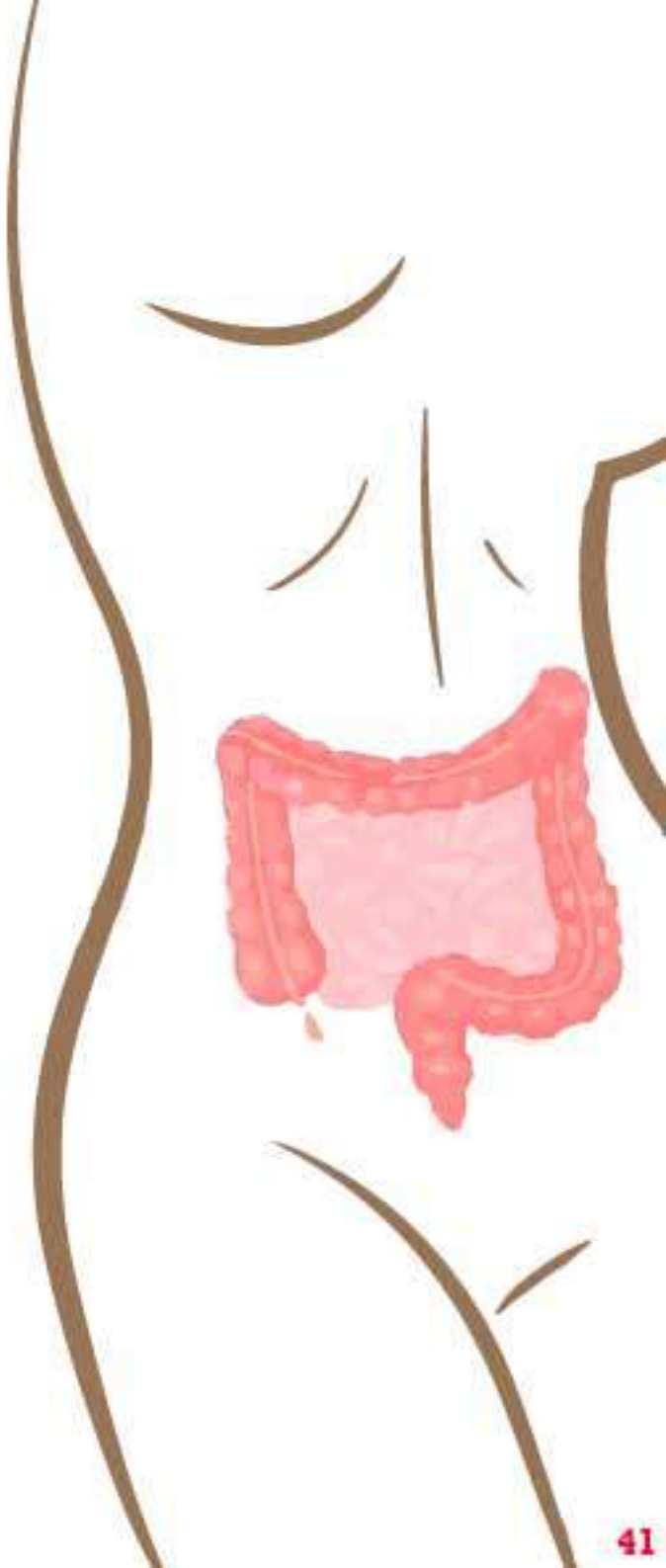
O treino trabalha também a musculatura abdominal e aumenta os movimentos peristálticos, que são os que fazem com que o intestino funcione normalmente.

4 Trata a incontinência urinária

O períneo é a região muscular que, dentre outras coisas, controla a saída de urina e fezes. Com os exercícios da ginástica íntima, a mulher consegue fortalecer estes músculos e assim abrandar os sintomas da incontinência (perda) urinária.

5 Combate a flacidez vaginal

Comum a muitas mulheres na fase mais avançada da vida. A flacidez vaginal, acontece porque com o tempo e a falta de exercícios internos, a musculatura, como qualquer outra, começa a ficar flácida. O problema é que a musculatura do assoalho pélvico sofre com constante desgaste, pelo peso que a bexiga, a uretra, o reto e o útero exercem sobre ela, principalmente se tiver havido gestações, como pela própria flacidez muscular causada pela idade. A ginástica íntima fortalece a musculatura pélvica e assim ajuda a sustentar os órgãos internos.



6 A mulher fica mais "apertadinha" e consegue simular virgindade

Com a força que adquire com os exercícios, a mulher consegue contrair totalmente o seu músculo, ou deixando o canal vaginal apertado o suficiente para que o casal possa aproveitar mais a sensação.

7 Aumenta a lubrificação por conta dos exercícios que estão constantemente fazendo a região ficar irrigada e também aumenta a libido

Os exercícios de contração e relaxamento fazem com que o fluxo sanguíneo no local aumente significativamente.

Por consequência, com a região mais irrigada, a lubrificação aumenta e este estímulo desenvolve a libido da mulher.

Além disso, a maior lubrificação facilita a penetração e o sexo torna-se mais prazeroso.



Capítulo 9

Como funciona



Como Funciona

O canal vaginal é um músculo e, como qualquer outro músculo, quando você o exercita o fluxo sanguíneo aumenta no local. A ginástica íntima funciona assim: você contrai e relaxa o músculo do canal vaginal em movimentos repetidos por um tempo determinado. Com a prática regular da ginástica íntima a mulher adquire força na musculatura do assoalho pélvico para realizar movimentos precisos.

A combinação de fluxo sanguíneo aumentado e força muscular no pubococcígeo faz com que os orgasmos fiquem mais intensos e a mulher mais excitada, além, é claro, dos benefícios para a saúde. Alguns deles são: auxílio no pré e pós-parto, no tratamento de dispareunia (dor na hora da relação) e no tratamento da incontinência urinária.



Toda a ideia do pompoarismo e os exercícios partem da mulher localizar e trabalhar os **três anéis vaginais**.

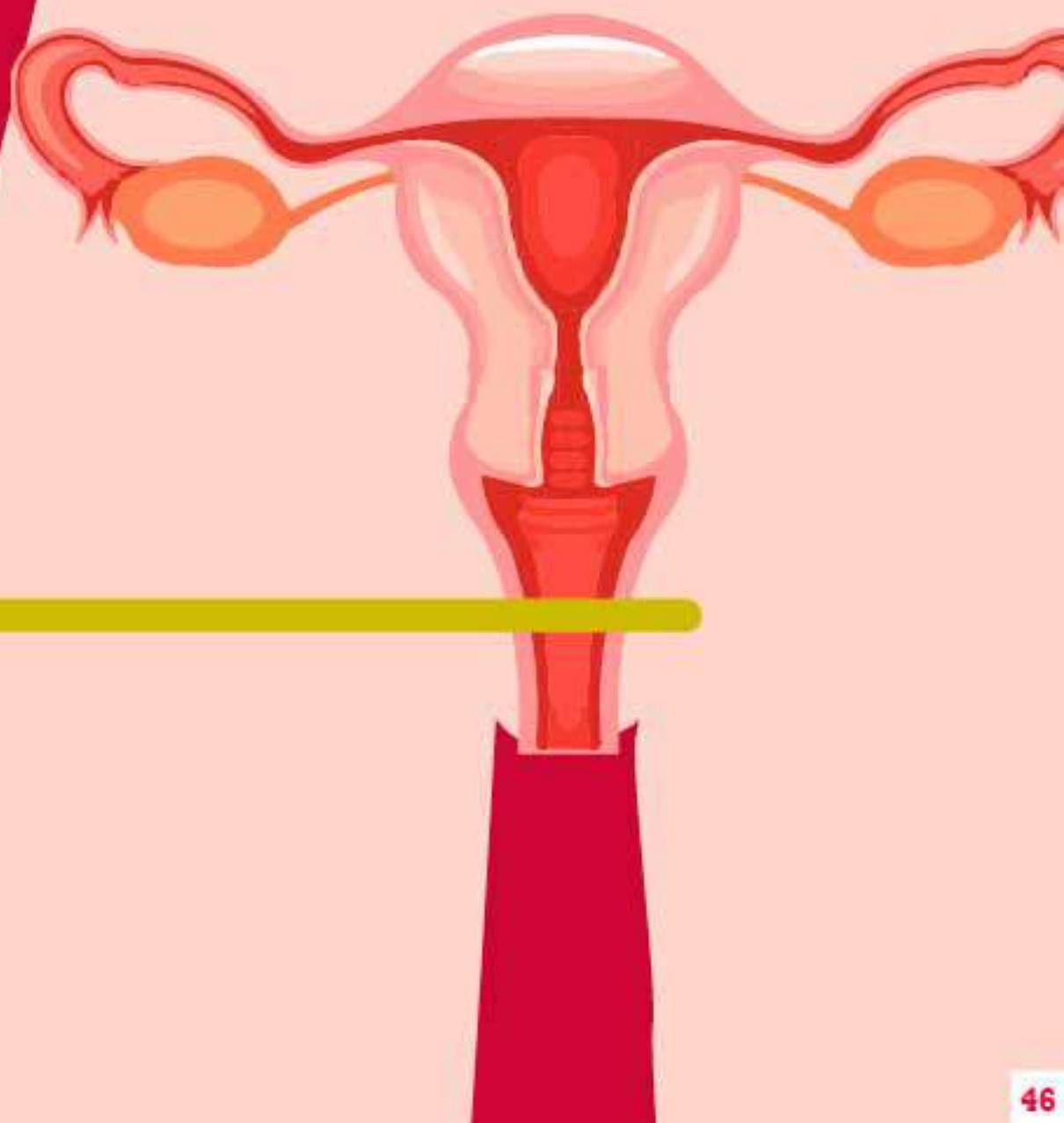
1º Anel

sente sobre a palma da sua mão e feche a entrada da vagina. Você sentirá o períneo (músculo que fica entre a vagina e o ânus) se movendo. Na entrada da vagina está localizado o primeiro anel.



2º Anel

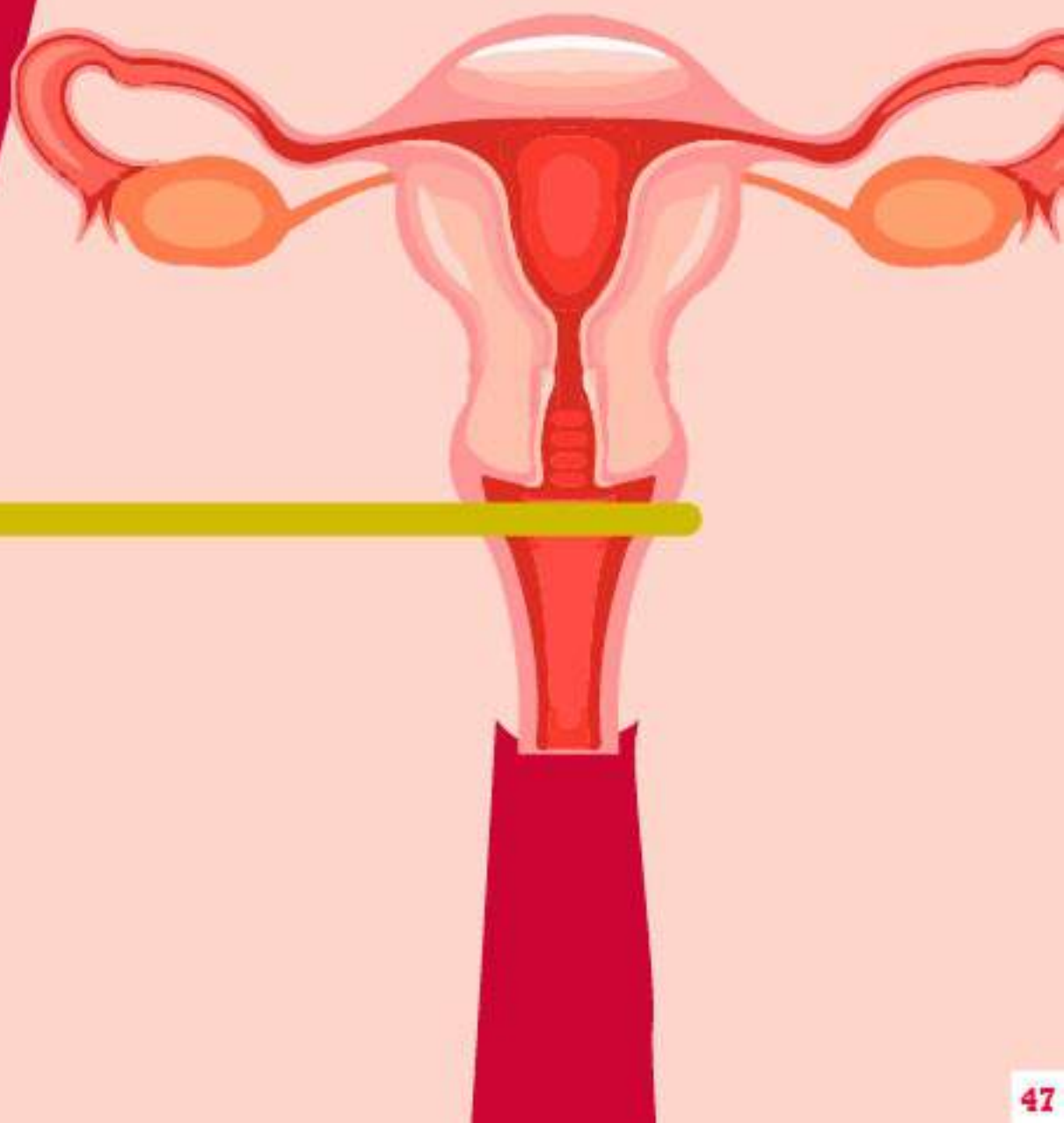
you can try sitting or on your feet
after feeling the 1st ring make a force
as if you were holding your urine.
That's the 2nd ring!



3º Anel

após contrair o 1º e o 2º anel faça uma terceira força como quem quisesse empurrar o umbigo até as costas. Você sentirá a contração bem próxima ao colo do útero ou ainda ter a sensação de que o canal se contraiu todo.

Tendo noção do seu próprio corpo e destes anéis, a mulher pode começar a praticar a ginástica e depois iniciar os exercícios com os acessórios.



Capítulo 10

5 principais **erros** na prática da ginástica íntima

Muitas mulheres começam a praticar e desistem porque acham que é complicado, outras porque estão com dor e outras porque não estão sentindo nenhuma diferença.

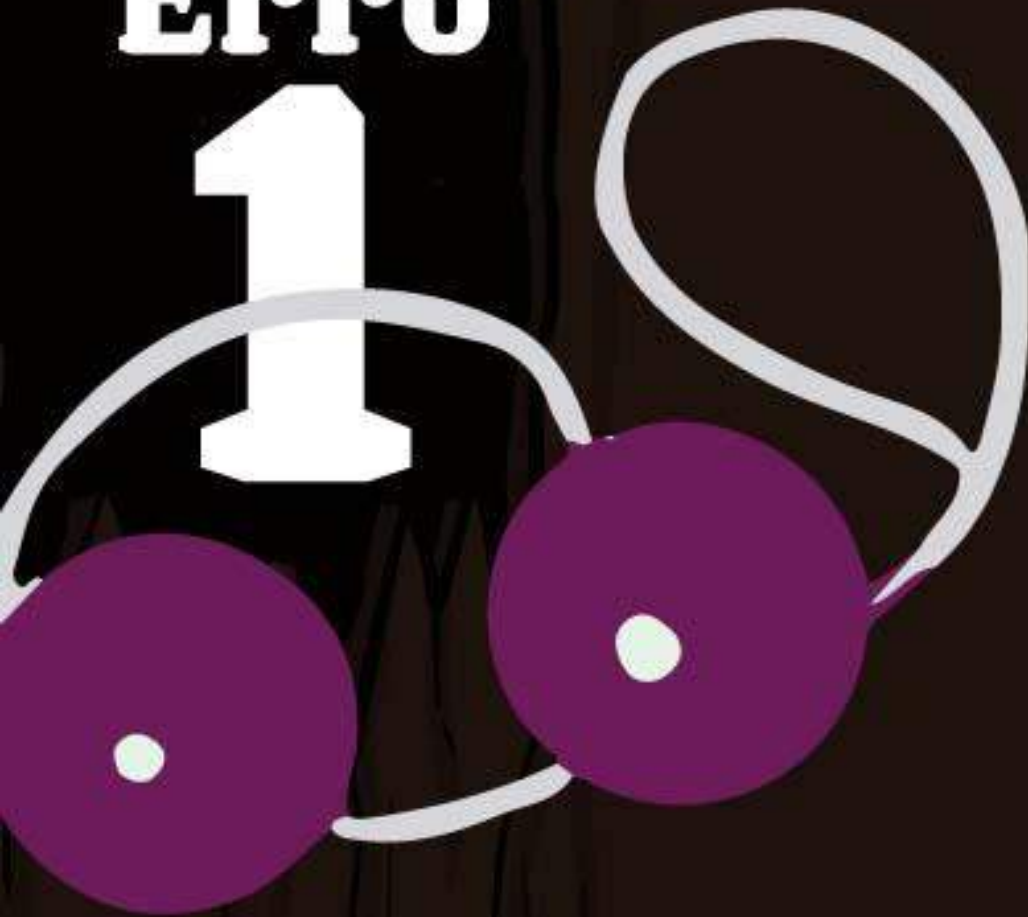
Você pode estar fazendo algo errado e eu vou te mostrar os cinco principais erros que as alunas cometem durante a prática da ginástica íntima.



Colocar as bolinhas Ben-wa no canal vaginal e sair andando pela casa achando que vai virar pompoarista

Erro 1

Não, você não vai. Você precisa separar um tempinho do seu dia para fazer os exercícios corretamente. Sugar e expulsar as bolinhas são exercícios fundamentais para adquirir força. Deixar as bolinhas paradas e sair andando com elas pela casa pode, inclusive, te machucar.



Erro 2

Não ter frequência no treino

Muitas alunas falam pra mim que conseguiram o resultado que queriam, estão felizes da vida e que agora não precisam fazer mais nada. Nada disso! Os exercícios da ginástica íntima fazem com que o músculo ganhe força, se você deixa de exercitar este músculo ele vai ficar flácido e todo o trabalho que você teve será em vão.



Erro 3

Achar que a ginástica íntima só traz benefícios sexuais

A ginástica íntima traz, além dos benefícios sexuais, uma série de benefícios para a saúde da mulher, então quando você pratica não é só o sexo que vai melhorar, você também estará cuidando da sua saúde e se prevenindo de doenças como a incontinência urinária e o vaginismo.



Achar que o pompoarismo só traz benefícios para o homem

Erro 4

Algumas mulheres quando procuraram o curso acham que elas só vão fazer os exercícios para dar prazer ao parceiro. A mulher consegue, além de benefícios para a sua saúde, aumentar muito mais o seu próprio prazer, sua libido, sua lubrificação e consegue ter orgasmos muito mais intensos.



Erro 5



Achar que só mulher casada pode fazer pompoarismo

Este é um pensamento mais comum do que se imagina e está ligado ao terceiro tópico. Muita gente acha que a ginástica íntima só irá melhorar a vida sexual do casal, mas não. Se você é mulher, provavelmente tem cólica, ou menopausa, sofre com incontinência urinária, problema no intestino ou flacidez vaginal, e tudo isso é tratado com a ginástica.

Capítulo 11

Anatomia e Estética Feminina

Anatomia e Estética Feminina

Eu sou fisioterapeuta uroginecológica e tenho familiaridade com alguns termos que estou falando neste livro digital, mas você talvez tenha algumas dúvidas, e é fundamental você entender como seu corpo funciona na hora de praticar a ginástica íntima.



Diferença entre vulva e vagina

Nós temos o costume de generalizar e chamar tudo de vagina, mas não é bem assim. A vagina é a parte interna do canal, é o que irá contrair com os movimentos da ginástica e é onde o pênis entra. A vulva é a parte externa da vagina e existem diversos formatos para ela. Os médicos costumam classificar três: o formato coração, quando os grandes lábios encobrem os pequenos lábios e o clitóris, o borboleta, quando os pequenos lábios ficam aparentes, e a "Tocha Olímpica", quando o clitóris fica mais exposto e é mais comprido.

Coração



Borboleta



Tocha Olímpica



Musculatura do assoalho pélvico e flacidez vaginal

A musculatura do assoalho pélvico, ou períneo, é o que a ginástica íntima exercita. Nela está o músculo pubococcígeo, que se estende do osso púbico ao cóccix e é responsável por sustentar a bexiga, a uretra, o útero e o reto.

Como acontece com qualquer músculo, quando você não o exercita a tendência é que ele fique flácido. Nós mulheres sofremos ainda com outro problema, a flacidez vaginal. Quando não exercitamos nosso períneo, a região fica flácida, e os órgãos "descem".

Dependendo do ponto que chegam, é necessária uma cirurgia para colocá-los novamente no lugar.

A ginástica íntima combate a flacidez vaginal, pois exercita os músculos e os fortalece.

Capítulo 12

Ginástica íntima com acessórios



Ginástica íntima com acessórios

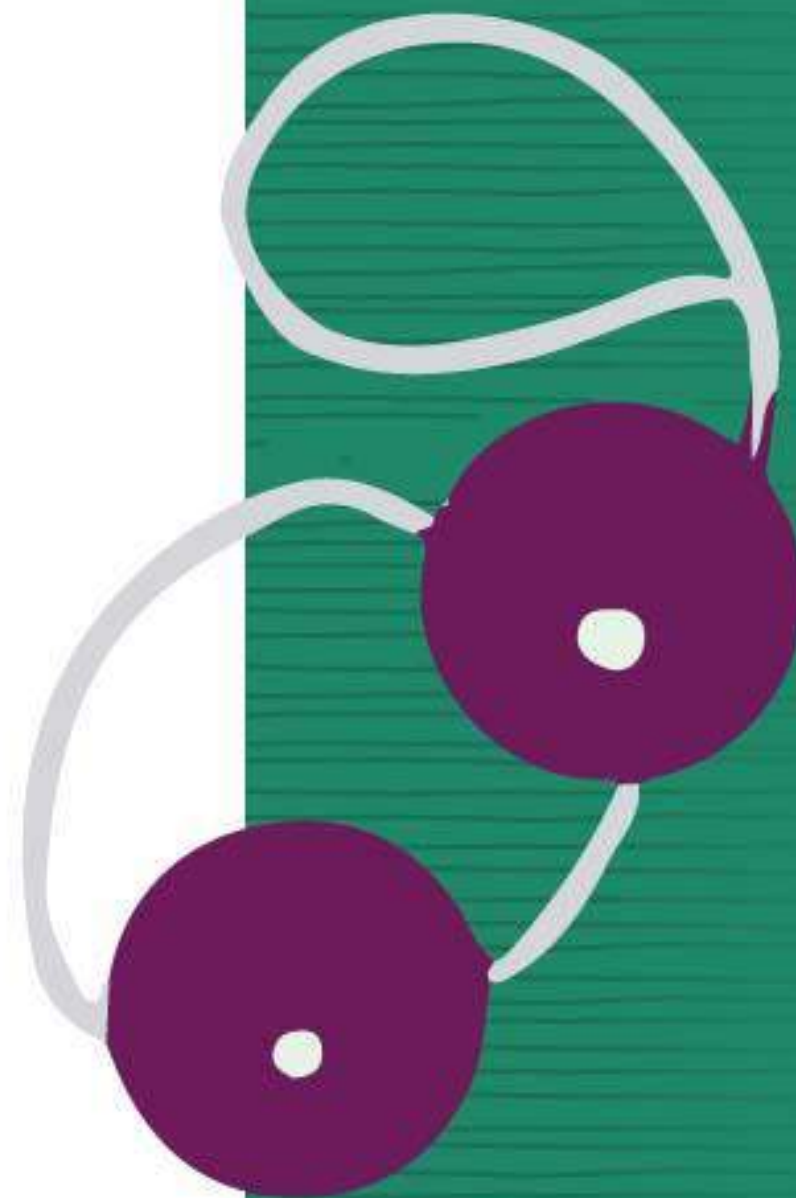
Com tempo de prática sem acessórios, a mulher consegue a fazer exercícios com os acessórios adequados à prática da ginástica íntima. Eles auxiliam a mulher a ganhar mais força em menos tempo.

Mas atenção: a ginástica com exercícios somente deve ser feita com orientação de um profissional.



Bolas Ben-wa

As bolas Ben-wa são o acessório mais utilizado para a prática do pompoarismo. Composta de duas ou mais bolas com cerca de cinco centímetros e ligadas por um cordão de silicone, o Ben-wa ajuda a mulher a fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, pois com os movimentos de contração e relaxamento ela consegue sugar e expulsar estas bolas.



Cone

Funcionam como as bolas Ben-wa, mas o formato diferente ajuda que a mulher ganhe mais prática e força. Além disso, a prática com os cones aumenta a sensibilidade vaginal.

Os cones têm pesos diferentes. Para saber se o seu está correto tem duas dicas: quando o cone é muito leve não cai com a musculatura relaxada, e quando está muito pesado ele cai mesmo com a musculatura contraída.



Capítulo 13

Movimentos no Pênis

Movimentos no Pênis

A mulher que pratica a ginástica íntima consegue controlar a musculatura do assoalho pélvico e seu canal vaginal. Desta forma, ela realiza movimentos específicos e voluntários no pênis do parceiro. Segurar a ejaculação dele e simular movimentos de masturbação com a própria vagina são algumas das vantagens.

Além disso, com o grande fluxo sanguíneo no canal vaginal por causa do pompoarismo, a mulher estará sempre muito mais lubrificada e isso aumenta o prazer dos dois na hora da relação.

Os movimentos básicos do pompoarismo são:

Chupitar: movimento que suga o pênis simulando o movimento de uma criança chupando a chupeta, por isso o nome;

Ordenhar: contrair os anéis em sequência massageando o pênis;

Sugar: sugar a glande do parceiro;

Travar: contrair a vagina impedindo, assim, a saída o pênis;

Expulsar: expelir o pênis do parceiro, deixando apenas a glande;

Estrangular: movimento que aperta o pênis da base até a glande e segura a ejaculação do parceiro;

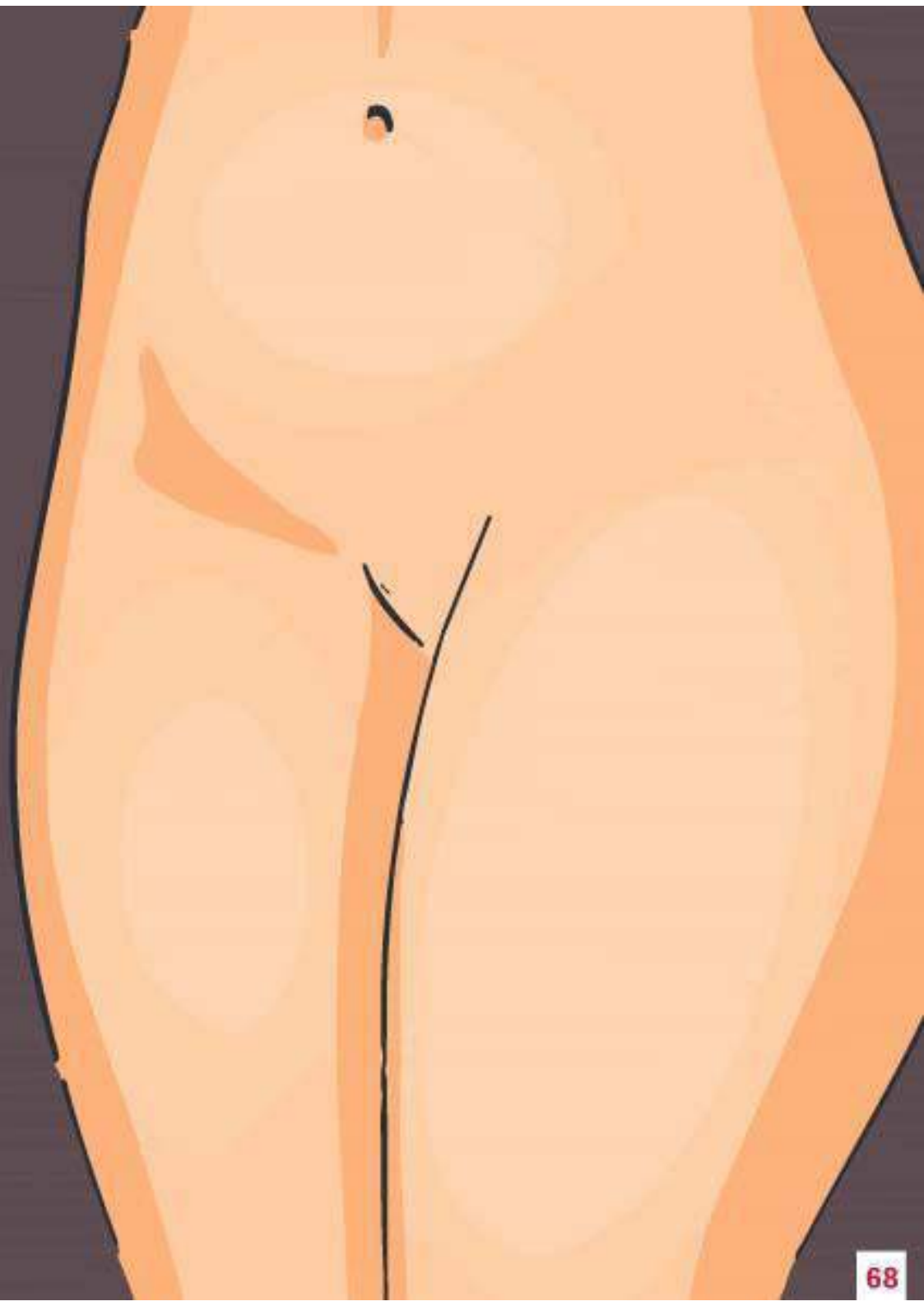
Capítulo 14

7 dias de exercícius (sem acessórios)

Vou listar os exercícios para você fazer durante uma semana. Estes exercícios têm uma ordem correta, então para conseguir os resultados você tem que praticar na sequência e na quantidade que indico. Nada de pular um dia ou fazer exercícios a mais, você pode se machucar!

Ao final da semana, você irá conseguir perceber uma sutil diferença na hora da relação e já deve conseguir fazer alguns movimentos básicos. Com o tempo de prática você irá notar como não só sua prática sexual melhorou, mas também irá perceber a diferença na sua saúde.



An illustration of a pregnant woman's torso, showing the belly and arms. The skin is a light orange color. A black line is drawn vertically down the center of the belly, starting from the navel and going down to the pubic area. There are some faint, darker orange shapes on the belly, possibly representing muscles or veins.

• Dia 1

Faça 5 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 1 minuto

• Dia 2

Faça 6 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 55 segundos

• Dia 3

Faça 7 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 50 segundos

• Dia 4

Faça 8 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 45 segundos

● **Dia 5**

Faça 9 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 40 segundos

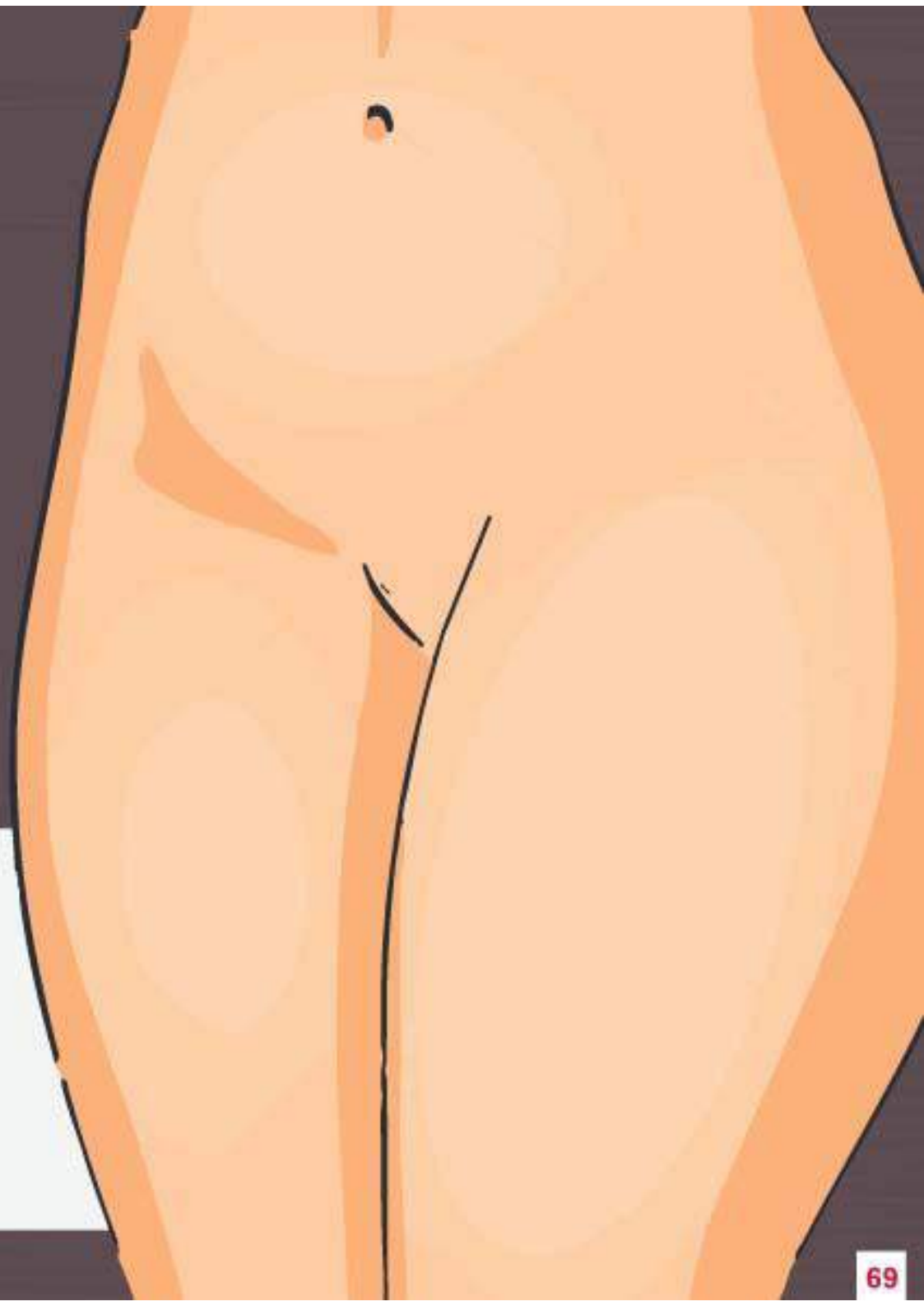
● **Dia 6**

Faça 10 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 35 segundos

● **Dia 7**

Faça 10 séries de 30 contrações do canal vaginal com intervalo de 30 segundos

Após esta semana você já sentirá que já tem mais força na hora da contração e, dependendo da sua evolução, você pode começar a praticar exercícios mais complexos e com o auxílio de acessórios.



Capítulo 15

Como funciona o meu curso



Como vocês viram, os exercícios são simples e qualquer pessoa pode praticar com 10 minutinhos do seu dia.

Algumas alunas já conseguem ver alguma diferença nesta primeira semana e muita gente me procura porque quer saber mais do curso completo.



Aqui vou falar um pouco sobre como funciona meu curso “Segredos do Pompoarismo”.

Como é o acesso ao curso?

O curso é 100% online, entregue em videoaulas práticas e didáticas, através de um site exclusivo para as alunas que compram o curso. Quando a aluna adquire o curso ela recebe imediatamente os dados de acesso no e-mail.

Quanto tempo dura o curso?

As aulas do curso são rápidas e práticas, afinal de contas, eu sei como a vida da mulher moderna é uma loucura e que ninguém está com tempo de sobra. No curso eu ensino um cronograma com treinos para os 3 primeiros meses, depois disso a aluna continua com acesso vitalício à todas as aulas do curso e bônus adicionais da turma em que se inscrever.



O curso funciona no celular e tablet?

Sim, o nosso sistema funciona bem em qualquer dispositivo: celulares, tablets, computadores e notebooks. Além disso, nós temos uma equipe de suporte para auxiliar por e-mail ou telefone no caso de qualquer dificuldade.

O que está incluso no curso?

Acesso vitalício ao site exclusivo para alunas com todas as aulas em vídeo;

Apostilas e materiais complementares para download;

Acesso a comunidade do Facebook com meu acompanhamento pessoal

Convite para aulas especiais ao vivo para as alunas via Hangout;

Video-palestras oferecidos como bônus.



● Qual é a diferença entre o meu curso e os cursos tradicionais?

Não é incomum eu receber alunas que já tiveram experiências negativas com outros cursos de pompoarismo. A diferença básica é que eu não ensino apenas a técnica da ginástica íntima, eu ensino uma metodologia para que você consiga adaptar a prática à sua rotina.

O segredo do meu método é o meu cronograma de exercícios de iniciação, eu não ensino só os exercícios e os movimentos, mas sim o passo a passo.

Além disso, eu já fiz centenas de eventos, palestras e atendimentos como coach de relacionamento. Essa experiência me permitiu enriquecer o conteúdo do curso, onde eu abordo não só a sexualidade, mas autoestima e alguns aspectos emocionais, e isso faz toda a diferença na opinião das minhas alunas.

● Qual a diferença do curso online para o curso presencial?

Já faz alguns anos que eu não ofereço o curso presencialmente, primeiro porque no curso online eu posso oferecer acompanhamento e tirar as dúvidas de acordo a evolução de cada aluna na comunidade no Facebook a qualquer momento.

Segundo porque no curso online você pode assistir às aulas quantas vezes quiser para tirar as dúvidas, ou até mesmo rever o curso inteiro de novo, se precisar interromper a prática por algum motivo. Esses dois pequenos detalhes aumentam significativamente as chances de melhores resultados.

Existe garantia de resultados?

Cada organismo é único e vai responder aos exercícios de uma maneira diferente, mas o fato é que sempre escuto relatos incríveis das minhas alunas e ainda conto com todo o respaldo de anos de estudos e atendimento em clínica. Mesmo assim não existe a possibilidade de garantia de resultados, você vai ter que iniciar a prática para tirar suas próprias conclusões.

De qualquer maneira, eu ofereço uma garantia incondicional de 30 dias. Se quem adquirir o curso achar que o corpo não respondeu como esperava, ou por qualquer outro motivo não se sentir satisfeita com a compra, ela tem até 30 dias para acionar a garantia e receber 100% do seu investimento de volta.

Quero garantir minha vaga



Melhore seus relacionamentos com a ginástica íntima



Eu espero que este livro digital possa te ajudar a quebrar tabus sobre este assunto e te motive a praticar hoje mesmo esta ginástica que traz tantos benefícios para nós e tem mudado a vida de tantas mulheres.

Aprender novidades que irão nos ajudar a sermos alguém melhor é sempre importante. Investir na saúde da mulher e na nossa sexualidade é um dos trunfos que temos atualmente. Hoje temos a possibilidade de cuidarmos de nós mesmas de diversas formas, e o pompoarismo é definitivamente uma destas possibilidades.

Nunca é tarde para começar a praticar a ginástica e os benefícios que você irá perceber vão além da idade, afinal, não há idade para termos nossa autoestima elevada e sermos confiantes tanto para cuidarmos de nós mesmas, como do nosso relacionamento.

Eu quero que, além de tudo, você termine este livro digital motivada a fazer mudanças na sua vida, mudanças simples que irão acarretar grandes transformações na sua saúde e no sexo. Mudanças que levam apenas 10 minutos do seu dia para que você se torne uma mulher confiante em si mesma.

Para saber mais sobre mim e sobre o projeto
Mulheres Bem Resolvidas visite o site
www.mulheresbemresolvidas.com.br
Curta as nossas redes sociais.

Além de informações sobre o meu trabalho você terá
acesso a conteúdos exclusivos.



www.mulheresbemresolvidas.com.br



www.facebook.com/mulheresbemresolvidas



www.instagram.com/mulheresbemresolvidas



www.youtube.com/mulherebemresolvida

Se quiser receber informações por e-mail basta
se cadastrar diretamente no meu site.

**MULHERES
BEM RESOLVIDAS**